

ACEASTĂ CARTE ESTE PENTRU:

Nume:

Spirit animal:

Locul preferat (din natură):

Coordonatele tale
geografice:

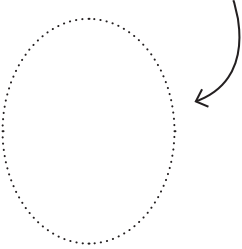
____ ° ____ ' _____ ' **N**

____ ° ____ ' _____ ' **V**

Dacă ați găsit această carte, vă
rog s-o trimiteți prin poștă sau
s-o reciclați:



Amprenta
arățătorului drept:



Adresa și alte instrucțiuni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

În timp ce vă bucurați de această carte, fiți în siguranță,
respectați mediul și regulile impuse de zona rurală și lăsați
în urma voastră numai urme de pași.

Copyright © Alexandra Frey and Autumn Totton, 2018

First published as Into Nature by Ebury Press, an imprint of Ebury Publishing.
Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Citate: p. 59 de Wu Men Hui-k'ai, preluat din *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*, revizuit de Stephen Mitchell © Stephen Mitchell 1989. Retipărit cu permisiunea HarperCollins Publishers; p. 67 Tara Brach, *True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart*, publicat de Hay House UK © Tara Brach 2013. Retipărit cu permisiunea Tarei Brach; p. 77 © alanwatts.org; p.98 retipărit cu permisiunea lui Jon Kabat-Zinn; p. 103 „The Summer Day” from *House of Light*” de Mary Oliver, publicat de Beacon Press, Boston Copyright © 1990 by Mary Oliver. Retipărit cu permisiunea Charlotte Sheedy Literary Agency, Inc; p. 121 Li Po, „Zazen on Ching-t'ing Mountain”, *Crossing the Yellow River: Three Hundred Poems from the Chinese*, tradus în engleză de Sam Hamill © Sam Hamill 2000. Retipărit cu permisiunea The Permissions Company, Inc., în numele Tiger Bark Press; p. 128 Dan George și Helmut Hirschall, *The Best of Chief Dan George*, publicată cu permisiunea Hancock House Publishers © Chief Dan George 2004. Retipărit cu permisiunea Tarei Brach.

Design și ilustrații: Pirrip Press, tipărit în China de Toppan Leefung

© Publica, 2018, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

În natură : cum să te deconectezi și să te regăsești prin mindfulness /
trad. din engleză de Bogdan Voiculescu. - București : Publica, 2018
ISBN 978-606-722-331-6

I. Voiculescu, Bogdan (trad.)

159.9

Editori:
Cătălin Muraru,
Silviu Dragomir

Director executiv:
Bogdan Ungureanu

Design copertă:
Alexe Popescu

Redactor:
Luana Crăciun

Corector:
Cătălina Călinescu

DTP:
Răzvan Nasea

În natură

Cum să te deconectezi
și să te regăsești
prin mindfulness

The
Mindfulness
Project

Traducere din engleză de
Bogdan Voiculescu

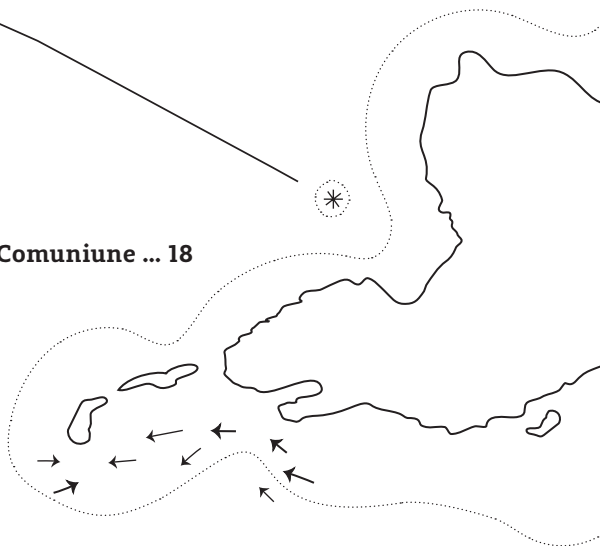
PUBLICA

EXTRA

Bun găsit, cititorule ... 8
Cum să folosești această carte ... 10
Definiții ... 12
Biblioterapie, ediția „în natură” ... 14
Indicații ... 16

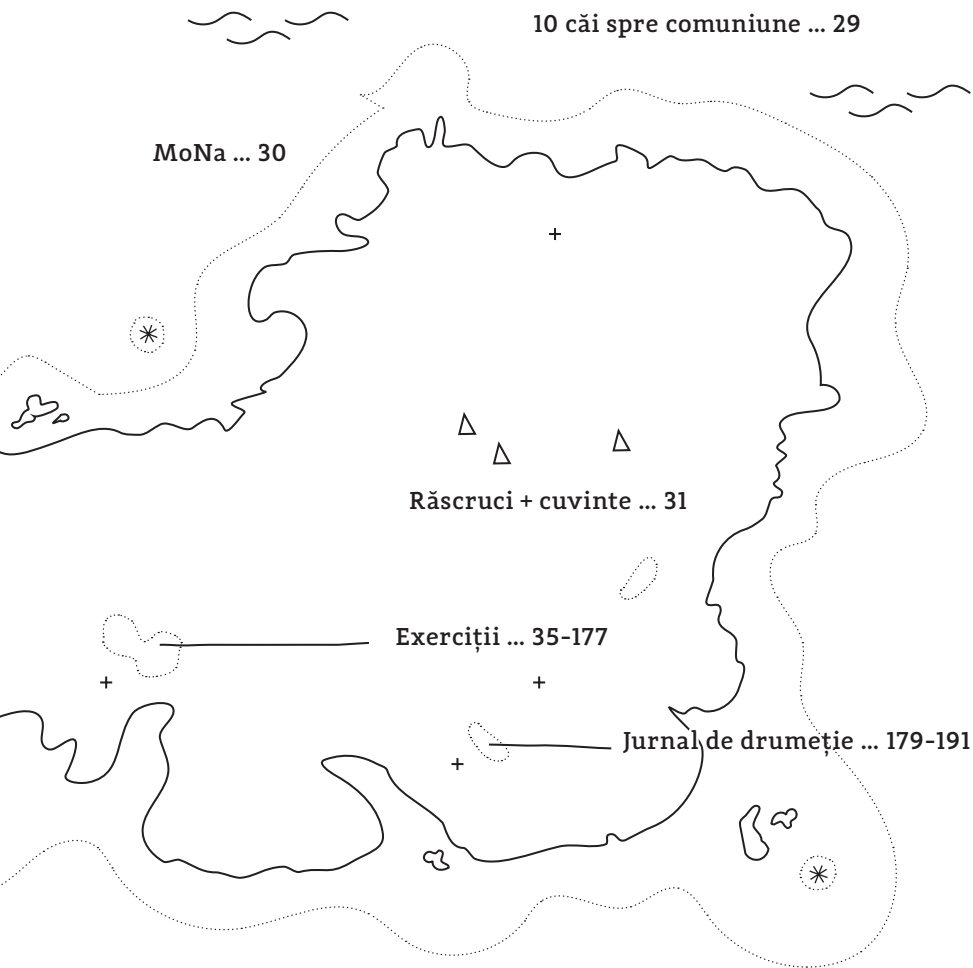


Mindfulness + Natură = Comuniune ... 18



Legături prin mindfulness ... 20
Plimbări prin mindfulness ... 22





10 căi spre comuniune ... 29

MoNa ... 30

Răscruci + cuvinte ... 31

Exerciții ... 35-177

Jurnal de drumeție ... 179-191

Despre The Mindfulness Project ... 192

Jurnal de exerciții

Bifează aici când termini
exercițiul

	☐	Urmărește	36	☐	Animalul preferat	68
	☐	Colț de natură	38	☐	Grădina cu prieteni	70
	☐	Vânătoare de comori	40	☐	Gângăanii utile	72
	☐	Topografiază zona	42	☐	Frunze și senzații	74
	☐	Meditație alături de o plantă dragă	44	☐	Meditație cu frunze	76
	☐	Desenând sunete	46	☐	Simțind anotimpurile	78
	☐	Note de (sub)sol	48	☐	Păsări matinale	80
	☐	Prieteni cu pene	50	☐	Suflul coroanei înfrunzite	82
	☐	Grijă și iubire	52	☐	Jargon în pădure	84
	☐	Nori trecători	54	☐	Harta frunzelor	86
	☐	Natura la lucru	56	☐	Cu privirea la flori	88
	☐	Punct cu punct	60	☐	Atingerea scoarței de copac	90
	☐	Verdele lui Goethe	62	☐	Pătrunzând în codri	93
	☐	Verdele naturii	64	☐	Părăsind codrii	96
	☐	Detectorul de flori	66	☐	Meditație cu animale	97
				☐	Renunță	98





☐ Ocean de vitamine	100	☐ Presa de flori	140
☐ O zi de vară	102	☐ Vreme pentru plimbări	142
☐ 1901	104	☐ Miresmele naturii	144
☐ Cale întoarsă	106	☐ Ferestre minunate	146
☐ Buchet pe nevăzute	108	☐ Bilete de mulțumire pentru natură	148
☐ Noapte înstelată	110	☐ Dăruiește-ți timp	150
☐ Viața unui copac	112	☐ Spațiul interior și spațiul cosmic	152
☐ Ieși la joacă	114	☐ Salutări, ființă neîmblânzită	154
☐ Adâncul albastru al mării	116	☐ Lucruri uimitoare	156
☐ Grădina ierburilor de leac	118	☐ Salată senzorială	158
☐ Meditație în munți	120	☐ Lecții de viață	160
☐ Provocare în aer liber	122	☐ #Înnatură	161
☐ Provocare cu flori proaspete	124	☐ Minunății mărite	163
☐ Peisaje, refugii	126	☐ Forme de copaci	164
☐ Vedere de ansamblu	128	☐ Supermarket sălbatic	166
☐ Hoinărind în noapte	130	☐ Pietre de scris	168
☐ Colaj pentru o vacanță acasă	132	☐ Adu-ți contribuția	170
☐ Magazinul de suvenire al naturii	134	☐ Comuniunea cu animalele	172
☐ Sămânța secretă	136	☐ Foc de tabără vesel	174
☐ Metrul meu pătrat	138	☐ Meditație la lumina focului	176



Bun găsit, cititorule

Felicitări pentru dorința de a te reconecta. Lasă această carte să îți fie ghid, jurnal și inspirație, pe măsură ce începi să explorezi natura într-un mod diferit și plin de sens. Practicile mindfulness vor fi pașaportul tău în această călătorie prin natură. Nu e nevoie să mergi departe. Natura este chiar aici, de jur împrejurul nostru. Nu trebuie decât să încetinim pasul și să ne trezim nu numai simțurile, ci și inimile, pentru ca a-i observa existența și a stabili o relație autentică cu ea.

Nu ai nevoie decât de-o clipă ca să-ți ridici privirea către cer, să te bucuri de atingerea vântului pe obraji ori să asculți cântecul păsărilor. Chiar și numai asemenea scurte momente de conectare cu simțurile noastre și cu micile minuni ale naturii ne pot reaminti că și noi facem parte din ea. Și că tocmai în natură putem să ne reînnoim sufletul și să ne regăsim liniștea de care avem atâta nevoie.

Culegerea de exerciții din această carte te va ajuta să descoperi natura prin gesturi mici, dar semnificative. Vei găsi, totodată, și un anume fel de a privi lucrurile, dar și invitația de a face excursii mai lungi, ca să te poți scufunda cu adevărat în natură. Să ne deconectăm de la dispozitivele noastre și să ne reconectăm cu noi înșine în mod regulat – acesta este de fapt țelul nostru final și, în fond, câștigul nostru cel mai de preț. Nu e nevoie să fii genul de persoană care obișnuiește să-și petreacă tot timpul în natură (noi cu siguranță nu suntem așa). Du-te așa cum ești și în locurile care îți sunt accesibile.



Așază-te în iarbă, plimbă-te prin păduri, privește în largul mării – începe cu natura pe care o cunoști și continuă apoi să explorezi din aproape în aproape.

Folosește-te de mindfulness ca să rămâi ancorat în prezent și în contact cu respirația ta, pe măsură ce le aduci pe toate în interiorul tău. Natura însăși este un mentor desăvârșit în arta mindfulness. Ea ne poate arăta cum să rămânem liniștiți, cum să fim puternici, cum să ne lăsăm purtați de curgerea firească a lucrurilor, fără a ne împotrivi, doar să fim și să permitem vieții să se petreacă, cu recunoștință și acceptare.

Sperăm că te vei bucura de această călătorie, de toate momentele prețioase și de sentimentele de uimire și admirație pe care comuniunea cu natura le inspiră.

Spirit liber, îți urăm hoinăreli fericite și pline de atenție, precum și toate cele bune!

:) The Mindfulness Project



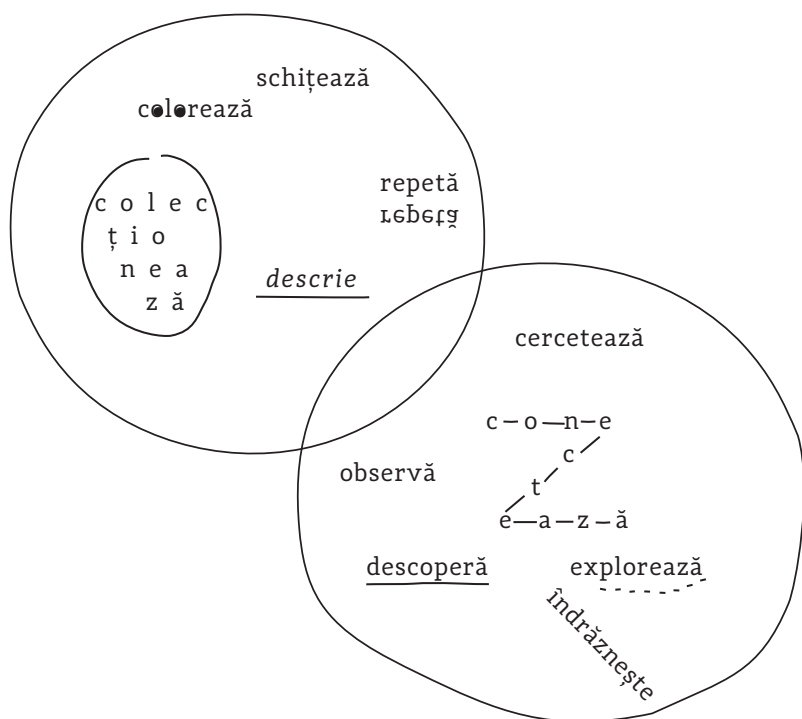
Cum să folosești această carte

Cartea este gândită ca un ghid, pentru a explora și a intra în comuniune cu natura într-un mod amuzant și creativ. Ea conține instrucțiuni pentru excursii și exerciții care te vor ajuta să te conectezi cu natura exact în locul în care te găsești.

Iată câteva sfaturi cu privire la modul în care să o folosești:

- ①. Secțiunea introductivă (paginile 10-33) conține reguli de bază și indicații importante.
- ②. În timpul exercițiilor și al excursiilor în natură, nu uita de „Indicații” (vezi pagina 16).
- ③. Nu este nevoie să faci exercițiile într-o ordine anume.
- ④. Adaptează exercițiile și fă-le pe cele mai relevante pentru tine.
- ⑤. Fă unele dintre exerciții de mai multe ori.
- ⑥. Planifică „Plimbări prin mindfulness” (vezi pagina 23) și notează-ți observațiile la secțiunea „Însemnări de drumeție” (paginile 180-191).

Completează aceste pagini cu descoperirile și intuițiile tale. Ia-ți libertatea să le redai în orice fel care te inspiră.



scufundă-te în experiențele tale și... bucură-te!

Definiții

MINDFULNESS

Mindfulness este despre cum să ne concentrăm atenția asupra lumii noastre interioare și a celei exterioare, într-o manieră non-critică și plină de bunăvoință. Implică să ne angajăm cu toate simțurile pentru a trăi doar în experiența momentului prezent, fără a ne pierde în gânduri și fără a lăsa preocupările obișnuite să ne distragă atenția. Mindfulness poate fi dezvoltat prin meditație, dar, de asemenea, poate fi practicat oriunde ne găsim și în orice moment.

COMUNIUNE CU NATURA PRIN MINDFULNESS

Folosind principiile și practicile promovate de mindfulness ne conectăm, cu toate simțurile treze, la lumea naturală, fără a ne strădui să ajungem undeva anume și fără a vrea să înțelegem lucrurile la nivel cognitiv. Ne îngăduim pur și simplu să fim în natură și să intrăm în contact cu sentimentul de uimire și admirație pe care aceasta îl evocă.

Putem practica acest tip de comuniune pentru a ne îmbunătăți sănătatea și starea de bine în orice activitate care ne pune în contact cu natura (atât în interior, cât și în aer liber).



TERMENI ASOCIAȚI

- ECOTERAPIE
- TERAPIE PRIN NATURĂ
- ECOPSIHOLOGIE *

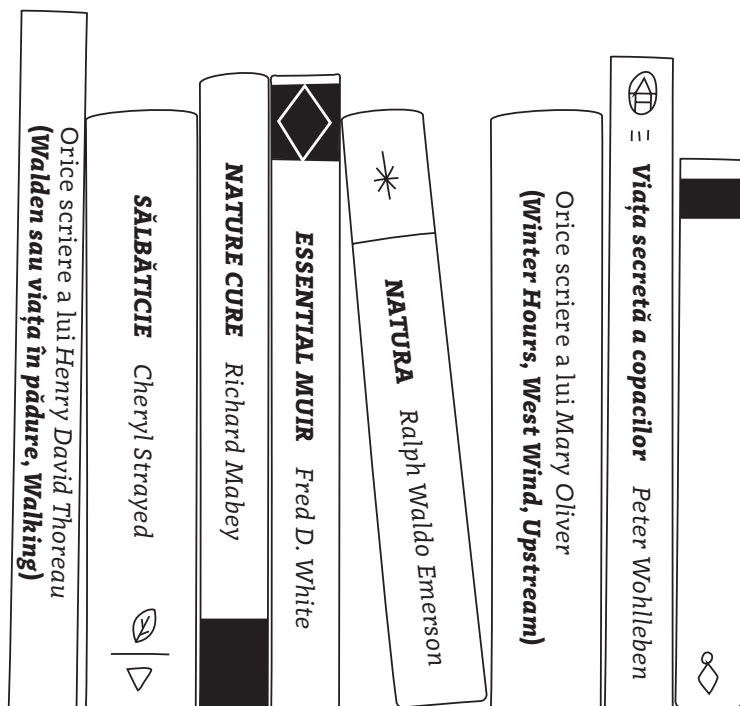
* **O'IKOS** = Casă / **PSYCHÉ** = Suflet / **LOGOS** = Știință

„A ști că pământul este casa sufletului.”

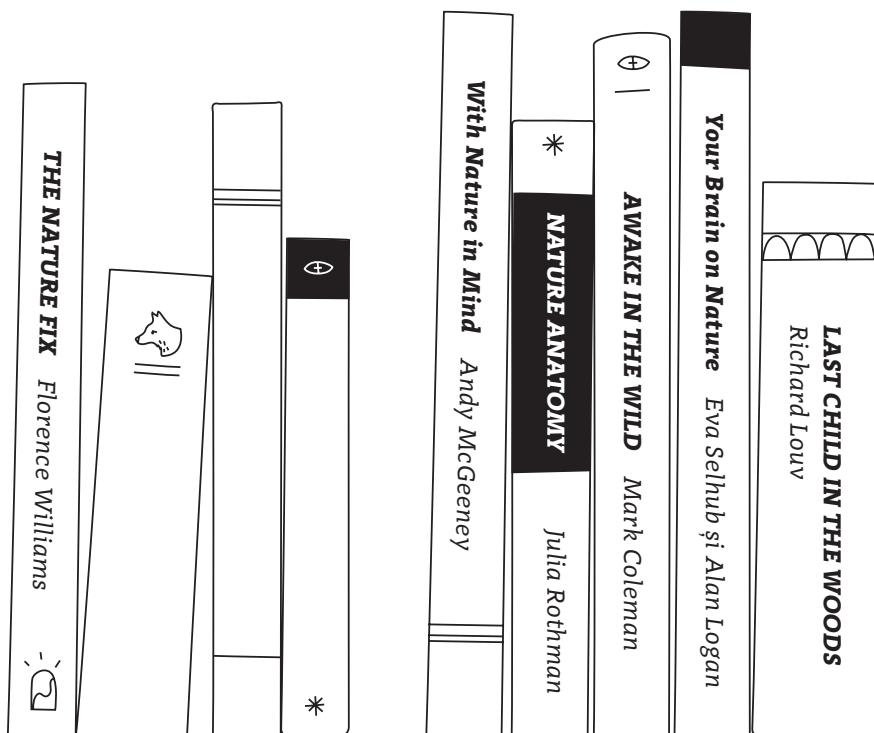
John Seed și Tina Fields

Biblioterapie, ediția „în natură”

Este ușor să uiți că poeți, exploratori, scriitori și filosofi au scris despre comuniunea cu natura de-a lungul vremurilor. Pune-ți pe rafturile bibliotecii câteva dintre aceste cărți care te vor inspira.



Adaugă aici mai multe
dintre titlurile
tale preferate.



Indicații

Comuniunea cu natura prin mindfulness este un concept care se bazează pe observare și experimentare. Iată câteva principii care te vor ajuta să-ți găsești propriul drum pe măsură ce explorezi exercițiile din această carte și natura din jurul tău.

1. ANCOREAZĂ-TE ÎN CORP

Lasă corpul să-ți fie, întotdeauna, cartierul general. Concentrează-ți atenția clipă de clipă, îndreptând-o spre senzațiile din corp și spre respirație. Exersează această tehnică pentru a-ți ancora mintea în momentul prezent, înainte și în timp ce intri în conexiune cu natura. Simțurile sunt poarta prin care poți să aduci totul în interiorul tău.

2. FII MEREU CURIOS

Explorează lumea naturii cu mintea deschisă. Avem tendința de a trece repede cu vederea toate lucrurile pe care considerăm că le cunoaștem deja, dar, de fapt, până și lucrurile familiare ne pot surprinde, dacă rămânem deschiși la noi descoperiri. Încearcă să abordezi fiecare exercițiu și fiecare experiență cu curiozitate.

3. FII, PUR ȘI SIMPLU

Dacă nu ai această obișnuință, atunci când te afli în natură s-ar putea să ai impresia că e o pierdere de vreme, dacă nu ești în drum spre un loc anume. Va trebui să exersezi, pentru a putea să încetinești și să te simți în largul tău petrecându-ți, pur și simplu, timpul în natură.

4. ACCEPTĂ CURSUL FIRESC AL LUCRURILOR

Uneori, condițiile în care au loc experiențele noastre în și alături de natură s-ar putea să nu fie tocmai pe placul nostru (de ex. vremea, peisajul, mirosurile). Încearcă să practici acceptarea lucrurilor așa cum sunt.

5. CUNOAȘTE CU INIMA

Pentru a te conecta cu natura nu e nevoie să cauți răspunsuri sau explicații. Las-o să se dezvăluie prin ceea ce experimentezi, câtă vreme te afli în mijlocul ei, iar asta îți va oferi un mod diferit de cunoaștere.

6. AI ÎNCREDERE

Ai încredere în instinctele și înțelepciunea ta interioară. Observă cum lucrurile sunt legate între ele și recunoaște locul pe care tu însuți îl ocupi în această rețea complexă – chiar aici, chiar acum, în acest moment... și în acesta...

7. AI GRIJĂ

Este important să te simți confortabil și în siguranță când te apropii de natură. În primul rând, ai grijă de nevoile tale elementare. Asigură-te că nu-ți este rece și nu-ți lipsesc alimentele și apa de care ai putea avea nevoie, perne pe care să te așezi, păături și informațiile necesare. Cunoaște-ți propriile limite și fii blând și binevoitor cu tine însuși.

8. RENUNȚĂ LA ATAȘAMENTE

Uneori, comuniunea cu natura poate fi profundă și plină de o fericire senină, dar încearcă să nu te atașezi în mod exagerat de astfel de momente. S-ar putea să nu ai întotdeauna parte de trăiri plăcute și nu le poți forța să apară. Tot ce poți să faci este să rămâi prezent, cu intenția de a accepta orice experiență de care ai parte. Chiar și numai acest gest aduce rezultate semnificative.

9. CULTIVĂ-ȚI ANGAJAMENTUL

Ia-ți angajamentul să mergi în natură în mod regulat, ca un act prin care îți dovedești grija pentru tine însuși. În mod egal, ia-ți și angajamentul să tratezi natura cu grijă și respect.

10. MINUNEAZĂ-TE

Contemplă miracolul din toate lucrurile care te înconjoară și bucură-te de aceste clipe minunate cu uimire și respect.

Mindfulness + Natură

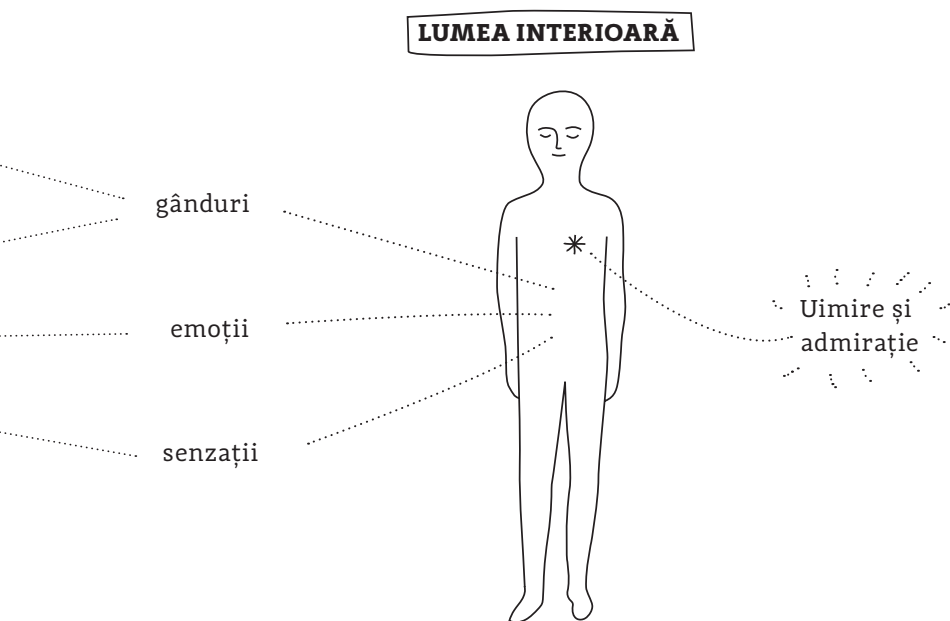
Corpul este vehiculul cu ajutorul căruia explorăm atât lumea noastră interioară, cât și pe cea care ne înconjoară. Folosește-te de principiile de mindfulness pentru a-ți conștientiza gândurile, emoțiile și senzațiile lăuntrice, pe măsură ce interacționezi cu natura care te înconjoară.

LUMEA EXTERIOARĂ



fapte / cunoștințe

= Comuniune



* Conectarea la natură prin intermediul practicilor de mindfulness duce adesea la un sentiment de uimire care iradiază iubire și comuniune, creând momente cu adevărat magice.

Legături

Folosește-te de corp ca de o bază din care să îți proiectezi atenția în afară și să o legi de lucrurile înconjurătoare, pe măsură ce explorezi natura. Concentrează-te pe toate senzațiile din corp – ce simți când tălpile ating pământul, cum simți în corp fluxul respirației, ce senzații ai în mâini. Apoi exersează schimbarea atenției între lumea interioară și cea exterioară.

LUMEA LĂUNTRICĂ



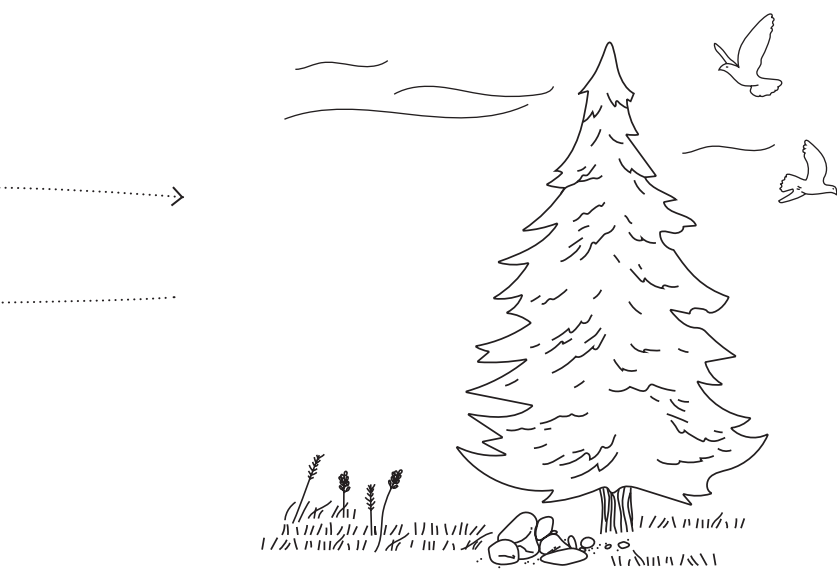
.....
ancorează-ți atenția



prin mindfulness

Privește cu atenție locul în care te găsești și adu-l, prin intermediul simțurilor, în interiorul tău, după care, reconectează-te la corpul tău. Schimbă, de câteva ori, focusul de la natură la corp. În afară și în interior. Vezi, mai apoi, dacă poți să ajungi în punctul în care să le conștientizezi pe amândouă simultan.

LUMEA EXTERIOARĂ



Plimbări prin mindfulness

Ca să poți pătrunde cu adevărat în natură, trebuie să ieși și să petreci ceva timp în mediul natural sălbatic. Pornește în explorare părăsind căile bătute și ghidează-te, cu ajutorul următoarelor recomandări, pentru a te conecta la ea conștient.



PERMISIUNE:

Îngăduie-ți să faci o pauză, despărțindu-te de toate dispozitivele tale, pentru ca să petreci timp în și alături de natură.



INTENȚIE:

În timpul pe care îl dedici ieșirilor în aer liber, stabilește-ți intenția clară de a te conecta la natura din jur și de a-ți focaliza întreaga atenție asupra momentului prezent, precum și asupra experienței tale launtrice. Asumă-ți rolul de cercetător de teren și de observator al lumii tale interioare și al celei exterioare.



ATENȚIE:

Îndreaptă-ți atenția spre experiențele senzoriale pe care ți le oferă natura – mirosuri, priveliști, senzații. Iar atunci când mintea ta începe să rătăcească, ceea ce sigur se va întâmpla, îndreaptă-ți din nou, cu blândețe, atenția asupra corpului sau a obiectului tău de interes.



ATITUDINI:

nu uita să urmezi „indicațiile”, iar atunci când îți petreci timpul în natură să practici calitățile pe care mindfulnessul le cultivă, cum ar fi curiozitatea, răbdarea îngăduitoare și conștientizarea non-critică a momentului prezent – astfel îți vei îmbogăți experiențele și vei avea parte de momente profunde și revelatoare.

Stabilește-ți trasee prin parcuri locale sau naționale ori de-a lungul drumurilor pietonale și dedică o zi întreagă explorării.

Fă-ți aici o listă cu drumurile pe care le alegi pentru a hoinări:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

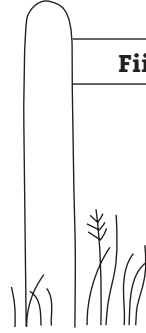
P.S. Nu e nevoie să mergi departe. Pornește de unde ești. Natura te așteaptă mereu în pragul ușii :)

Folosește indicațiile din următoarele pagini pentru a reuși să te conectezi cu adevărat la natură în drumurile tale. Ține evidența plimbărilor și a descoperirilor tale folosind secțiunea „Însemnări de drumeție” de la sfârșitul cărții.



Fii curios

Văzul (10 min.) Abate-te puțin de la traseul tău și găsește un loc de unde să privești în jur. Întâi privește încet, fără grabă, în toate direcțiile; absoarbe totul din priviri: culorile, umbrele, mișcările și animația. Apoi cercetează lucrurile de aproape – observă totul până în cel mai mic detaliu. Acordă-le întreaga ta atenție.

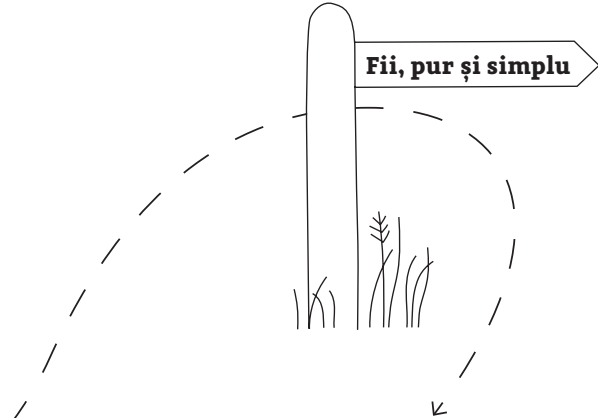


Mirosul (10 min.) Continuă-ți drumul și îndreaptă-ți atenția spre simțul mirosului. Simte parfumul aerului, al frunzelor, al copacilor și al pământului. Și al florilor, dacă se întâmplă să îți iasă în cale. Savurează toate miresmele și sentimentele pe care acestea îți le evocă.

Gustul (30 min. – Pauză de prânz/gustare)

Așază-te într-un loc confortabil și bucură-te de prânzul sau de gustarea ta. Savurează gustul și lasă-te pătruns de un sentiment de recunoștință pentru toate eforturile în urma cărora diversele ingrediente au ajuns la tine.



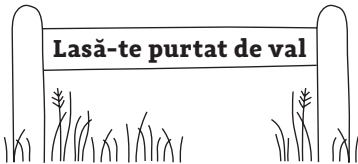


Fii, pur și simplu

**LISTĂ CU LUCRURI DE
ÎMPACHETAT / OBSERVAȚII:**

Covoraș de așternut pe jos
Cadran solar
Umbrelă
Jachetă calduroasă
Apă
Gustări
Pătură
Cremă de soare
✕ telefonul oprit
✕ nu citi

Auzul (10 min.) Explorează sunetele. Așază-te și pentru o vreme pur și simplu ascultă, cu ochii închiși. Încearcă să asculți cu tot corpul și să te relaxezi, să lași sunetele să te pătrundă; renunță la etichetele și raționamentele pe care le asociezi cu ele. Dă-le voie doar să se reverse asupra ta și bucură-te de liniștea dintre ele.

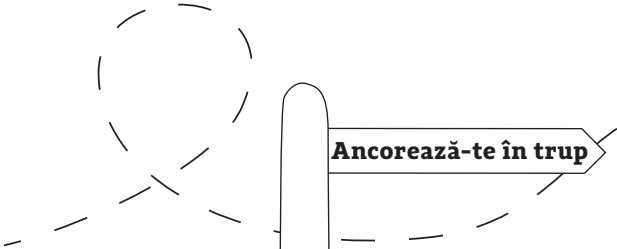


Lasă-te purtat de val



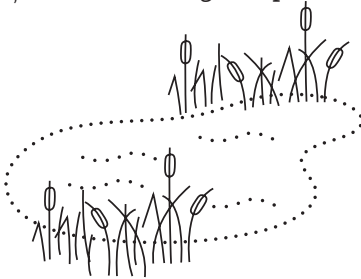
**Fără
telefon**

Pipăitul (10 min.) Găsește un loc în apropierea traseului tău în care să-ți explorezi simțul pipăitului. Petrece aici zece minute atingând obiectele din jur și concentrându-te asupra punctului exact în care simțul tău tactil intră în contact cu suprafața lor. Ai putea să închizi și ochii din când în când, orientându-te doar după pipăit. Când mintea începe să rătăcească, întoarce-ți, cu blândețe, atenția asupra senzațiilor.



Ancorează-te în trup

Apa (30 min.) Așază-te și meditează asupra elementului apă și a diverselor moduri în care ea întreține natura. Gândește-te la faptul că face parte din toate ființele vii, inclusiv din corpul tău. Dacă ai posibilitatea, așază-te într-un loc unde se găsește o apă. Observă-i calitățile: mișcarea și nemișcarea. Stând așezat, fii atent doar la trăirea care te cuprinde și observă-i curgerea prin tine.



Pământul (30 min.) Tovarășul loial de sub picioarele noastre, care susține toate lucrurile. Găsește un loc comod în care să te așezi, rezemat de un copac și bine susținut de pământ. Gândește-te la toate vietățile cărora pământul le oferă condiții prielnice de viață, la toți copacii și plantele care cresc din solul său hrănitor. Nu numai aici, ci pretutindeni. Pământul ne hrănește, trudește pentru noi și ne oferă adăpost.

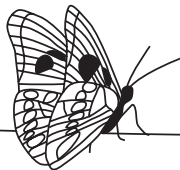


**Înțelege
cu inima**

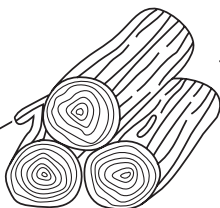
→ **Aerul (30 min.)** Acest element dificil de perceput ni se dezvăluie înlăuntrul și împrejurul nostru. Observă cum se mișcă vântul prin iarba înaltă și prin coroanele înfrunzite ale copacilor. Simte-l cum îți mângâie pielea și cum călătorește, datorită respirației, prin corpul tău, cum îți umple plămânii. Observă cum aerul aduce din depărtare atât sunete, cât și mirosuri.

**Ai încredere, simte
și minunează-te**

→ **Focul/Soarele (30 min.)** Reflectează asupra acestui element hotărâtor și gândește-te cum ne-a permis să valorificăm energia, să producem căldură, să ne cultivăm hrana, cum ne-a luminat zilele și nopțile și ne-a ajutat să supraviețuim în frig. Observă toate modurile în care își îndeplinește rolul chiar aici, chiar acum.



Stai o vreme nemișcat.
În Liniște.
Cu Ochii Deschiși.
Observă viața din jur.
Simte viața dinăuntrul tău.



Poezie inspirată de Margaret Kerr, Scoția.